Was soll und kann ein Gesundheits-Check-up leisten?

Dr. Ursula Hessenbruch

Persönliche Risikofaktoren aufdecken und nachhaltig wirkende Gesundheits-prävention initiieren

Gesundheit nimmt in der Arbeits- und Lebenswelt einen immer größeren Stellenwert ein. Sie ist die Grundvoraussetzung für Lebensqualität, Leistungsfähigkeit und Leistungsbereitschaft und damit für eine ausgewogene work - life - balance. Um hierzu eine Unterstützung zu geben, hat die SKOLAMED Präventionsklinik auf dem Petersberg spezielle Gesundheits-Check-ups in Kombination mit Gesundheitstrainings entwickelt. Gesundheit wird dabei betrachtet als Balance aus seelischen, emotionalen, körperlichen, sozialen und geistigen Komponenten.

Der Workshop gibt Ihnen Hintergrundinformationen zu Inhalten, Sinn und Nutzen der Gesundheits-Check-ups. Es werden Präventionsprogramme (Kombinationsmöglichkeiten aus Check-up und Gesundheitstraining) vorgestellt, die von Skolamed am Petersberg angeboten werden. Im Rahmen der Präventionsprogramme werden auf der Basis klassischer internistischer Diagnostik und orthopädischen, ernährungs- und sportwissenschaftlichen sowie verhaltensorientierten Komponenten effektive Gesundheitsberatungen durchgeführt und Trainingsempfehlungen vermittelt. Der Gesundheitszustand wird dabei nachhaltig positiv beeinflusst. So haben follow-up-Studien bei den SKOLAMED-Teilnehmern ergeben, dass zum Beispiel allein das Herzinfarktrisiko nachweislich um rund 20 bis über 50 Prozent je nach Risikogruppe gesenkt werden konnte. Entsprechende Berechnungen auf Basis der Kienbaum Gehaltsstudie haben zudem ergeben, dass der Return on Invest (ROI) je nach Risikogruppe und Führungskräfteebene zwischen 1,34 bzw. 24,5 zu 1 liegt. Gesundheitsmaßnahmen sind also nicht nur reiner Selbstzweck. Jeder investierte Euro bringt auch noch Geld zurück ins Unternehmen.

Dr. med. Ursula Hessenbruch, Fachärztin für innere Medizin, Diplom Ernährungswissenschaftlerin, Medizinische Leiterin der SKOLAMED – Präventionsklinik auf dem Petersberg.

Dr. Ursula Hessenbruch, c/o SKOLAMED
Petersberg 1
53639 Königswinter
Tel: 02223 / 2983-29
klinik@skolamed.de